
MAAT
IN DE
SHIT

Heel veel jongeren maken het wel eens mee.
Je lief of een goede vriend gebruikt drugs.
En jij krijgt de indruk dat het echt wel te ver gaat.

Je twijfelt. Moet je iets doen, zijn het je zaken wel? Is hij echt verslaafd of beeld je je maar wat in? Hoe kan je erover praten? Wie kan je helpen? Hoe kan je hem helpen? En wat als je vriend niet wil geholpen worden? Zou je het tegen z'n ouders vertellen? Moet je hem nu laten vallen? Of gewoon zoveel mogelijk steunen? Wat als je gevraagd wordt geld te lenen? Wat als de politie er mee te maken krijgt?

Je zit met heel wat vragen en twijfels. En niemand kan je op al die vragen dat ene, goede antwoord geven.

Ook in dit boekje zal je het niet vinden.
Het zal je wel wat meer inzicht geven in het probleem en wat jij er kan aan doen. Je krijgt concrete tips en kan lezen wat anderen zouden doen. Maar je leert ook inzien dat het uiteindelijk je vriend zelf is die iets zal moeten doen. Het is immers zijn probleem.

We hopen dat dit boekje steun biedt aan wie op dit moment in zo'n situatie zit. Heb je zoiets nog niet meegemaakt, gooi het dan niet meteen weg. Misschien komt het ook jou nog wel eens van pas …

Wat voor vriend ben jij?

Jij en je vriend(en): maken jullie heel veel plezier of hou je eerder van diepgaande gesprekken? Hoe goed ken jij je vrienden? Kan een vriend altijd op je rekenen als hij in de problemen zit? En ben jij wel de ideale persoon om hem te helpen? Doe de test en leer jezelf wat beter kennen.

1. Hoeveel mensen kan jij een 'echte vriend' noemen?
[a] meer dan 5
[b] 2 tot 3
[c] één

2. Een echte vriend is iemand ...
[a] waar je vooral veel lol moet mee kunnen maken.
[b] die je in de eerste plaats volledig moet kunnen vertrouwen.
[c] die altijd voor je klaarstaat.

3. Een vriend zit met een probleem. Hoe merk jij dat?
[a] Meestal hebben wij zoveel lol samen dat er niet veel over problemen wordt gepraat. Maar na een tijdje komt dat wel naar boven.
[b] Ik merk meestal zelf wel dat er iets dwars zit en dan vraag ik op een goed moment wat er precies is.
[c] Hij zal het me zelf wel spontaan vertellen, wij vertellen mekaar toch alles.

4. Een goede vriend vertelt dat hij regelmatig een joint rookt. Hoe reageer je?
[a] Dat kan mij eigenlijk niet veel schelen. Dat is zijn zaak.
[b] Zolang hij weet waar hij mee bezig is, trek ik me daar niks van aan. Alleen als ik zou merken dat hij te ver gaat, zou ik er toch 'ns met hem over praten.
[c] Ik zou daar niet onmiddellijk een probleem van maken. Maar we zouden er wellicht een hele avond over praten.

5. Wat doe je het liefst met je vriend(en)?
[a] met een hele groep uitgaan en gewoon mega ambiance maken
[b] eerst gezellig iets gaan drinken en dan lekker gaan fuiven
[c] een hele avond in een rustig cafeetje een goed gesprek hebben

6. Een vriend vertelt je dat hij verliefd is op iemand. Jij ...
[a] kan het niet laten om dat leuke nieuws aan een andere vriend te vertellen.
[b] luistert wel en je leeft mee, maar zit al te dromen van degene waar je zelf een oog op hebt.
[c] vindt het fantastisch dat hij je hierover in vertrouwen neemt, je bent nog een hele tijd bezig samen plannen te smeden over hoe hij zijn uitverkorene kan veroveren.

Tel je score op: a) 0 punten; b) 1 punt; c) 2 punten

0-3 punten: Jij ziet vrienden vooral als maten. Je amuseren is de boodschap, voor de rest verwacht je weinig van de ander en maak je je ook weinig zorgen. Praten over gevoelens en problemen lijkt niet direct jouw ding. Wil je een vriend echt gaan helpen, dan bereid jij je best goed voor. Vraag 'ns raad aan iemand anders. Of lees eerst 'ns dit boekje.

4-8 punten: Jij kent wellicht heel wat mensen waarmee je je goed kan amuseren. Met enkele goede vrienden ben je echt close en praat je ook over meer intieme zaken. Als iemand in de problemen zit, doe je wat je kan om te helpen. Met jouw sociale ingesteldheid ben je voor een ander vaak een goede steun. Maar in sommige situaties kan het ook voor jou erg moeilijk worden om te helpen. Wat doe je bijvoorbeeld als iemand niet geholpen wil worden?
Dit boekje kan je daarbij op weg helpen.

9-12 punten: Jij beperkt je tot een of enkele heel dichte vrienden. Jullie delen alle ervaringen, hebben wellicht dezelfde interesses en staan altijd klaar voor de ander. Misschien ben jij wel de beste persoon om je vriend te helpen. Maar wat als hij niet geholpen wil worden? Durf je ook jullie relatie op het spel te zetten om hem te helpen? Kan je jezelf beheersen als je ziet dat hij keer op keer dezelfde fout maakt? Begrijp je niet wat we bedoelen? Lees dan 'ns het verhaal van Tom en Lisa.

Lisa



1 Ik leerde Lisa kennen op een feestje. Een goede vriend van me had iets met haar beste vriendin. We babbelden wat en het klikte eigenlijk van de eerste minuut. Ik had gewoon geluk dat ik haar al vlug aan het lachen kreeg, denk ik …

2 Tom is zo'n gast waar je je nooit mee verveelt. Hij heeft altijd leuke ideeën en kan erg grappig zijn. Al kan hij soms wel wat te ver gaan ook. Dat is Tom, dat moet je erbij nemen. Gelukkig kan hij ook heel lief zijn.

3 Ik ben misschien wel een fuifbeest, ja. Een geluk dat Lisa zo'n lief meisje is, want ze moet wel wat van me kunnen verdragen. Gelukkig kunnen we het altijd goed uitpraten als we 'ns ruzie hebben.

4 De leukste momenten? We konden soms uren gewoon tegen mekaar aan zitten en praten over van alles en nog wat: problemen, toekomstplannen, de wereld … Dan voelde ik me echt heel dicht bij hem. Ja, misschien nog wel meer dan bij het vrijen - wat trouwens ook heel tof was hoor.

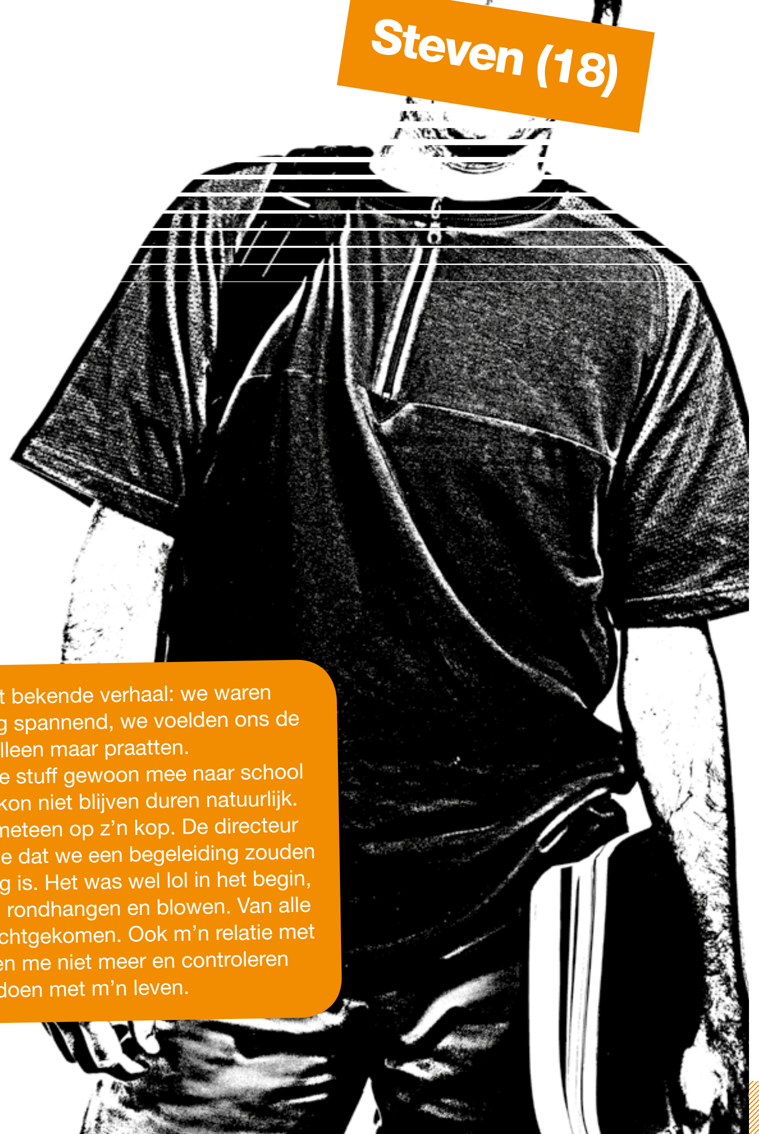
5 Lisa was eigenlijk het eerste meisje waar ik zo goed mee kon praten. Hoe dat kwam weet ik niet, met haar ging dat gewoon vanzelf. Al moet ik toegeven dat een beetje weed in het begin wel hielp.

Mist

Iedereen heeft wel eens gehoord over drugverslaving.
Misschien heb je het zelf al van dichtbij beleefd, bij een vriend of vriendin. Of ken je het alleen 'van horen zeggen', of uit verhalen in de media. In elk geval, over verslaving wordt heel wat verteld en geschreven. Gelukkig komt het voor de meeste mensen die ooit 'ns een joint of iets anders probeerden nooit zo ver. Er zijn zelfs heel wat mensen die hun gebruik vrij goed onder controle kunnen houden. Maar tussen dat verantwoord gebruik en verslaving zit een heel ruime, mistige zone. En daar hoor je zelden wat over. Het gaat hier niet over junks die met een naald in de arm onder een brugje zitten. Of over drugdoden. Het gaat wel over heel gewone jongeren waar je vaak niets aan merkt. Wat ze gemeen hebben, is dat hun gebruik meer invloed op hen heeft (gehad) dan ze eigenlijk willen.

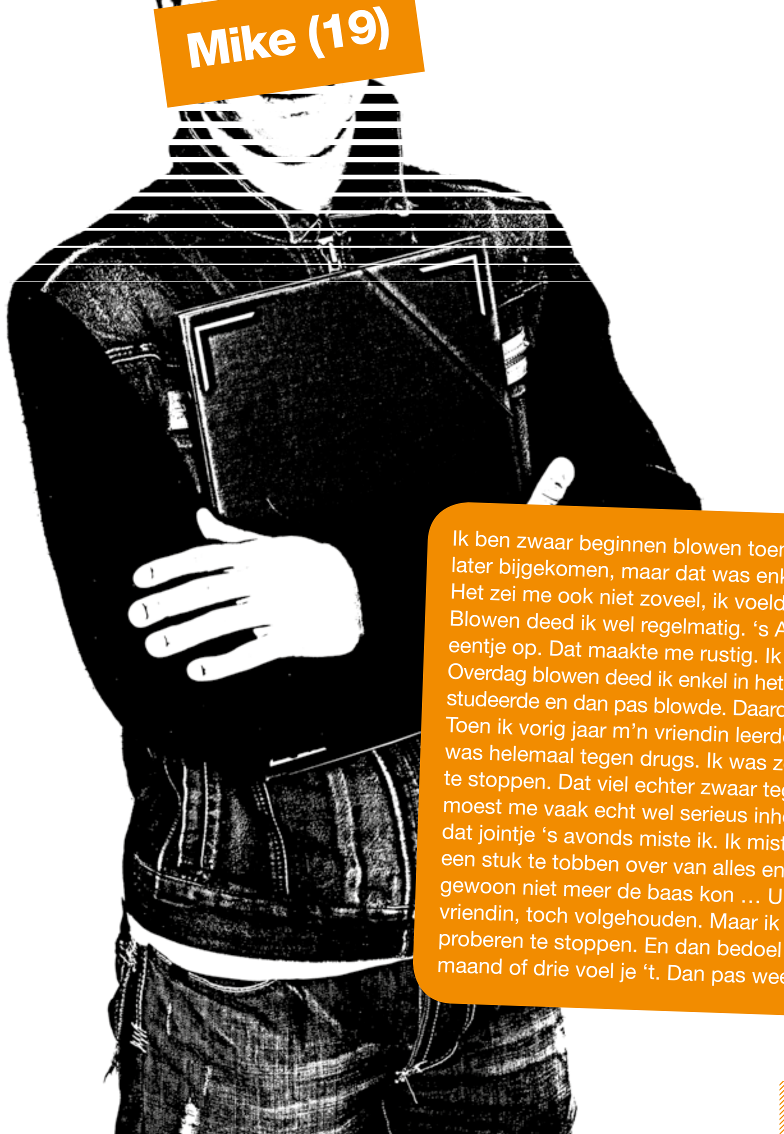
Enkele jongeren getuigen:

Steven (18)



Op m'n veertiende rookte ik m'n eerste jointje. Het bekende verhaal: we waren met een groepje vrienden, vonden het allemaal erg spannend, we voelden ons de held. Wij deden de dingen waarover de anderen alleen maar praatten.
Het werd uiteindelijk wel echt grof: we brachten de stuff gewoon mee naar school en zaten soms hele dagen stoned in de klas. Dat kon niet blijven duren natuurlijk. Een van ons werd betrapt. De hele school stond meteen op z'n kop. De directeur gaf ons toch nog een tweede kans, op voorwaarde dat we een begeleiding zouden volgen. Nu ben ik blij dat die periode achter de rug is. Het was wel lol in het begin, maar na een tijd deden we niets anders meer dan rondhangen en blowen. Van alle plannen die ik had gemaakt, is dan ook niets terechtgekomen. Ook m'n relatie met m'n ouders is nu helemaal verziekt. Die vertrouwen me niet meer en controleren me continu. Voor mij geen weed meer. Ik wil iets doen met m'n leven.

Mike (19)



Ik ben zwaar beginnen blowen toen ik een jaar of vijftien was. XTC en zo is er wat later bijgekomen, maar dat was enkel heel af en toe, bij 'speciale gelegenheden.' Het zei me ook niet zoveel, ik voelde me er daags nadien veel te slecht van. Blowen deed ik wel regelmatig. 's Avonds voor het slapengaan stak ik er vaak eentje op. Dat maakte me rustig. Ik dacht dat ik het wel goed onder controle had. Overdag blowen deed ik enkel in het weekend. Ik lette er ook op dat ik eerst studeerde en dan pas blowde. Daardoor hebben m'n ouders ook nooit iets vermoed. Toen ik vorig jaar m'n vriendin leerde kennen, lagen de kaarten al snel anders. Zij was helemaal tegen drugs. Ik was zo smoorverliefd dat ik haar beloofde om ermee te stoppen. Dat viel echter zwaar tegen. Ik werd vlug nerveus en prikkelbaar. Ik moest me vaak echt wel serieus inhouden om niet een joint op te steken. Vooral dat jointje 's avonds miste ik. Ik miste de rust voor het slapengaan, zat uren aan een stuk te tobben over van alles en nog wat. Het leek soms of ik m'n gedachten gewoon niet meer de baas kon … Uiteindelijk heb ik het, dank zij de hulp van m'n vriendin, toch volgehouden. Maar ik denk dat iedereen die blowt eens zou moeten proberen te stoppen. En dan bedoel ik niet een week of zo. Nee, pas na een maand of drie voel je 't. Dan pas weet je of je de weed echt nodig hebt of niet.

Tom & Lisa



1 Het plezante van die weed was er voor mij na een tijdje toch af. Op het moment zelf was het meestal wel leuk, maar daags nadien voelde ik me vaak erg suf. En als ik toen dacht aan waar we die avond om hadden zitten lachen of waarover we hadden gepraat, dan leek het allemaal nogal stom.

2 Dat Lisa liever niet meer samen wou smoren, was voor mij niet echt een probleem. Ik miste die sfeer wel een beetje, maar als zij zich er niet goed meer bij voelde, dan respecteerde ik dat.

3 Toen de eerste verliefde maanden voorbij waren, begonnen we allebei terug wat meer met onze eigen vrienden op te trekken. Da's normaal, in het begin heb je enkel oog voor elkaar, maar dan wil je de draad met je vrienden toch ook weer opnemen.

4 Op een avond hadden we elk apart met een groepje vrienden afgesproken. Toen ik met m'n vrienden op weg was naar een ander café, liepen we Lisa met haar vriendinnen tegen het lijf.

5 Toen ik Tom zag, schrok ik me rot. Hij en z'n vrienden, ze waren stoned als garnalen. En hij moest nog met de brommer naar huis! Op dat moment kon ik me niet inhouden, ik heb hem toen serieus de les gelezen.

6 Achteraf bekeken had ze natuurlijk gelijk, maar toen ben ik vreselijk kwaad geworden. Ze had me compleet voor lul gezet voor al m'n vrienden. Wat dacht ze wel, dat ze m'n leven kon controleren? Er vielen heel wat harde woorden en we zijn met klinkende ruzie uit elkaar gegaan.

7 Wat later hebben we het terug bijgelegd. Ik gaf toe dat ik overdreven gereageerd had, en hij beloofde niet meer te blowen als hij nog met z'n brommer moest rijden.

Het moment

Wanneer wordt druggebruik volgens jou een probleem?

We stelden deze vraag aan tientallen jongeren.
De antwoorden waren vaak heel verschillend.
Een greep uit de reacties:

Vandaag, 8:11 AM
Als je niet meer zonder kan :(

Vandaag, 8:18 AM
Sommige gasten lopen er de hele tijd dwaas van rond, dat vind ik wel stom :-s

Vandaag, 8:35 AM
Als je je 's anderendaags niet meer herinnert wat je gedaan hebt :-{

Vandaag, 9:03 AM
Als je 't nodig hebt om te kunnen slapen ;-)

Vandaag, 9:22 AM
Als je andere dingen gaat uitstellen of niet doen om toch te kunnen gebruiken

Vandaag, 10:17 AM
Als je er altijd maar over loopt te praten :)

Vandaag, 10:19 AM
Natuurlijke drugs zijn niet echt schadelijk, maar die chemische drugs zou ik nooit nemen!

Vandaag, 10:30 AM
Alle dagen gebruiken :)

Vandaag, 10:49 AM
Als je je vooraf had voorgenomen 'nu ga ik 't niet doen', maar het dan toch niet kon laten. Dan is de drug toch al sterker dan jezelf_

Vandaag, 11:12 AM
Als je eraan loopt te denken op momenten dat je niet gebruikt :(

Vandaag, 11:54 AM
Als je in je 1tje begint te gebruiken!

Vandaag, 12:05 AM
Sommigen gebruiken 't omdat ze denken dat ze dan creatiever zijn. Zo maak je jezelf wat wijs :)

Vandaag, 12:06 AM
Iedereen moet dat voor zichzelf uitmaken ;)

Vandaag, 12:18 AM
Enkel in 't weekend is nog ok, als je 't meer gaat doen kom je in de problemen

Vandaag, 12:25 AM
Max 1x pr week

Vandaag, 12:33 AM
Alle drugs zijn slecht, je moet er gewoon niet aan beginnen

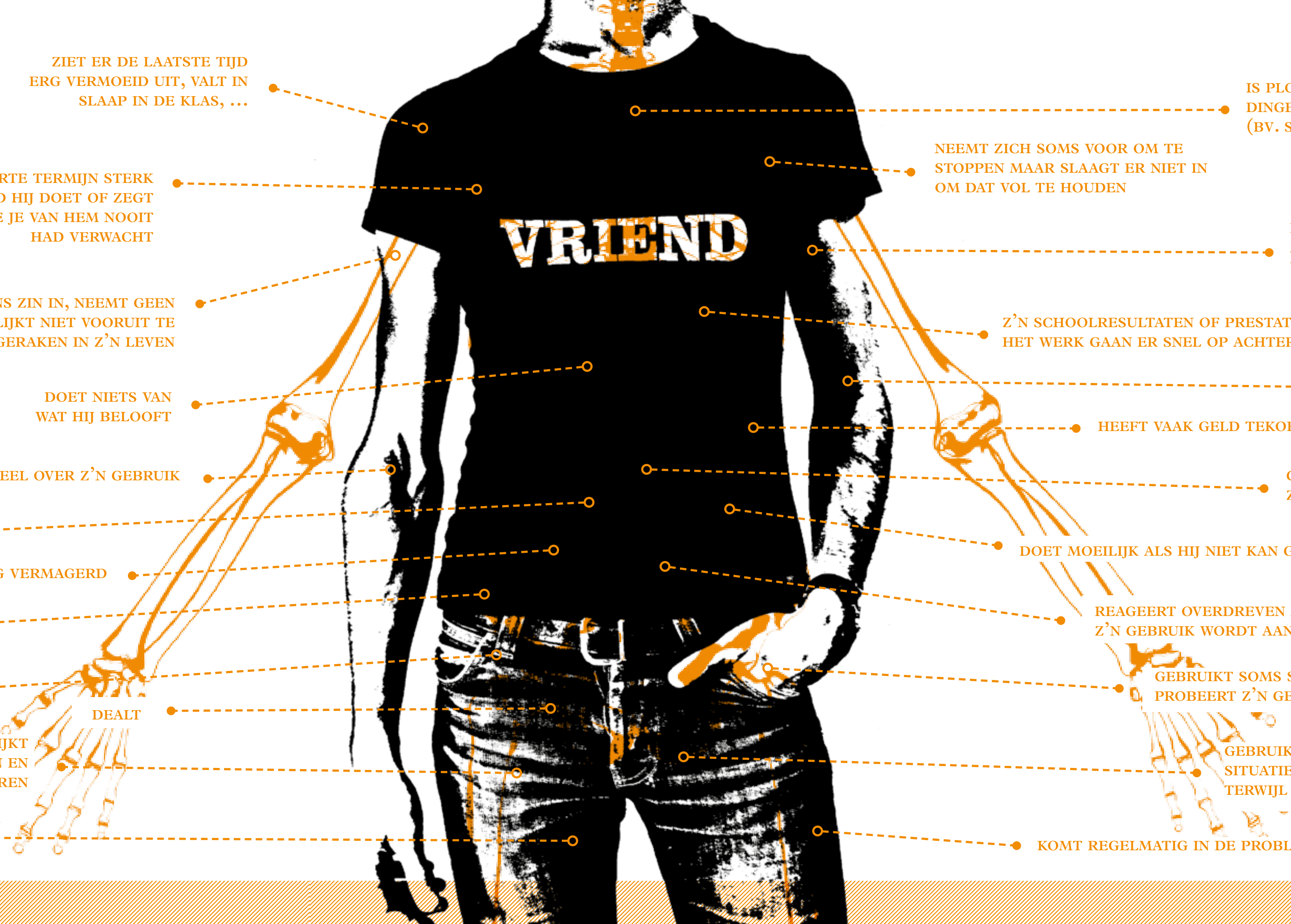
Vandaag, 12:47 AM
Als je zwaarder gerief begint te gebruiken zoals xtc of speed …

Vandaag, 13:01 AM
Als je gebruikt om problemen te vergeten :)

Vandaag, 13:07 AM
Onder invloed in de les, dat kan niet :\

Signalen

Je krijgt de indruk dat een vriend van je te veel gebruikt. Je begint je zorgen te maken maar je weet niet zeker of dat wel terecht is. Hoe kan je nu weten of hij echt te ver gaat of dat het gewoon jouw verbeelding is?
Hier vind je een overzicht van een aantal signalen. Geen enkel ervan bewijst dat je vriend een probleem heeft. Maar merk je verschillende ervan regelmatig op bij je vriend, dan mag je je wel terecht zorgen maken. En wordt het tijd om 'ns met hem te praten. Hoe je dat best aanpakt, lees je verderop.



Tom & Lisa



1 Af en toe hoorde ik nog van vrienden dat ze Tom hadden gezien in allesbehalve nuchtere toestand. Ik probeerde er hem soms over aan te spreken, maar van zodra ik ook maar begon over dat smoren werd hij al kwaad. Aan de andere kant had ik wel vertrouwen in hem. Als hij me zei dat hij het wel in de hand kon houden, dan geloofde ik hem. Ik zag echt geen junk in hem, daarvoor stond hij te veel met z'n voeten op de grond.

2 Lisa leek er niets van te begrijpen. Ze reageerde soms alsof ik, als ik een keer een jointje rookte, meteen verslaafd zou worden. Ik deed het echt niet om problemen te vergeten of zo. Ik voelde me er gewoon goed bij, dat was alles. Haar gezaag had ik daar echt niet bij nodig en dat liet ik haar goed verstaan ook.

3 Ik had misschien moeten merken dat er wat aan de hand was toen hij me vertelde dat hij ging stoppen met basketten. Hij voelde zich niet goed meer in die club, zei hij. En dat terwijl hij vroeger nooit één training zou hebben gemist! Maar eerlijk gezegd vond ik het zelf helemaal niet erg, integendeel. Nu hij niet meer naar die trainingen ging, zou ik hem misschien wat vaker kunnen zien.

4 Ik was al dat sportgedoe beu. Ik zag er de zin gewoon niet meer van in om me daar te gaan afmatten. Ik deed het liever wat relaxter aan, gewoon samen met vrienden wat muziek luisteren of lol maken.

5 Toen kwamen de examens eraan. Tom had heel wat punten op te halen, maar hij wou er volledig voor gaan. We spraken af dat we mekaar enkel in het weekend zouden zien. Die zaterdag gingen we samen iets drinken. Het leek of die examens hem deugd deden. Hij zag er wel vermoeid uit, maar hij had terug die energie die ik van hem kende. Dat slome van de laatste maanden leek er uit. Hij praatte honderduit en maakte weer de hele tijd grapjes. Hij had ook goede examens afgelegd, zei hij.

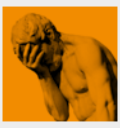


En jij?

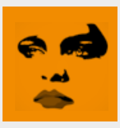
Bert
ongeveer een uur geleden

**Het gaat fout met mijn vriend. Er dreigen nu echt problemen.
Met school, thuis, politie, … Wat zouden jullie doen? Hoe pak ik dat aan??? :-(**

Vind ik leuk • Reageren 8 1



Steven Zolang hij er zelf niets over zegt, zou ik er niet over beginnen. Ik denk dat hij zich kwaad gaat maken als ik mij ermee zou bemoeien. Als hij zelf niet vindt dat hij een probleem heeft, dan kan je toch niets doen.
58 minuten geleden • Vind ik leuk • 1



Nathalie Ik zou hem 'ns goed mijn gedacht zeggen. Beseft hij wel dat hij z'n leven aan het vergooien is? Ik zou hem met z'n neus op de gevaren van drugs drukken. Hem naar een film laten kijken over verslaafden of zo. Desnoods zou ik hem meenemen naar een ontwenningscentrum. En als hij echt niet zou willen veranderen, dan zou ik zeker z'n ouders inlichten. Misschien krijg ik dan wel ruzie met hem, maar als je echt om een vriend geeft, dan laat je hem zichzelf niet kapot maken.
30 minuten geleden • Vind ik leuk • 5



Mieke Ik zou er wel proberen over te praten. Misschien gaat er wel iets mis thuis of heeft hij andere problemen. Ik zou hem in elk geval het gevoel proberen geven dat hij met z'n problemen altijd bij mij terechtkan.
27 minuten geleden • Vind ik leuk • 2

Jelle Ik vind dat je over drugs op een normale manier moet kunnen praten. Dan bedoel ik niet enkel stoere praat verkopen en zo maar ook praten over de negatieve kanten. Dat je je 's anderendaags rotslecht kan voelen bijvoorbeeld. Wie zelf niet gebruikt, zal het moeilijker hebben om er met een gebruiker over te praten, denk ik. Je weet dan eigenlijk niet wat het plezante eraan is en je begint te zagen over iets waar je weinig van af weet.
20 minuten geleden • Vind ik leuk • 0



Yana Als m'n vriend zou gebruiken, zou het voor mij simpel zijn. Ik ben er radicaal tegen. Hij moet dan maar de keuze maken: of hij kiest voor mij of voor de drugs.
18 minuten geleden • Vind ik leuk • 0



Nick Ik denk dat het erg moeilijk is om iemand te helpen als hij al echt verslaafd is. Ik zou hulp zoeken. Bij een leerkracht die ik kan vertrouwen, bij de druglijn of bij een preventiecentrum of zo.
11 minuten geleden • Vind ik leuk • 10



Maaike Ik had altijd zoiets van 'als mijn lief zou gebruiken, dan is het meteen gedaan.' Tot het me op een dag ook echt overkwam. Ik was smoorverliefd op een jongen die zwaar aan de drugs zat. Iedereen raadde me aan hem te dumpen maar dat kon ik niet over m'n hart krijgen. Ik wou hem echt helpen. Ik heb toen van alles geprobeerd maar niets hielp. Ik ging er zelf kapot aan. Hij leende geld van me dat ik nooit terugkreeg, hij loog tegen me, bedroog me. Op het eind heeft hij me zelfs een paar keer geslagen. Toen heb ik ingezien dat ik ook voor mezelf moest zorgen. Dan pas heb ik het uitgemaakt.
8 minuten geleden • Vind ik leuk • 0

Jelle Vroeger smoorden we met een groepje vaak samen. Daar was weinig mis mee, vond ik, we maakten gewoon wat lol samen en deden er niemand kwaad mee. We hadden toen wel een soort ongeschreven regel: je doet het niet in je eentje of als je nog moet studeren of naar de les moet. Als er iemand te ver ging dan praatten de anderen met hem. Da's nodig hoor, want als je 't te veel doet, dan blijf je al gauw rondzweven in je eigen wereldje. En ja, ze hebben mij ook af en toe 'ns terug op de aarde moeten zetten.
4 minuten geleden • Vind ik leuk • 3

Bert heeft een link gedeeld.
2 minuten geleden



De Druglijn
http://www.druglijn.be/drugs-abc/cannabis/doe-jij-ook-je-ding-zonder-cannabis.aspx
Doe jij ook je ding zonder cannabis? Jouw keuze, gezond en veilig. Kies jij ook om niet te blowen? Je bent niet de enige. 83,3% van de 14-18-jarigen gebruikt geen cannabis. Da's ruim 4 op 5. Ook de meeste studenten (+18j.) gebruiken geen cannabis ... lees meer

Vind ik leuk • Reageren 3 2

Tom & Lisa



1 Ik had dat jaar heel wat lol gehad, maar nu kreeg ik wel de rekening gepresenteerd: vijf tekorten om op te halen. Het laatste wat ik echter wou, was die zomer moeten zitten blokken, of erger, m'n jaar moeten dubbelen. Ik legde mezelf een ijzeren discipline op. Geen afspraakjes met Lisa in de week, een strak uurschema en geen weed.

2 De eerste week lukte dat wonderwel. Ik moest wel telkens tot laat in de avond doorstuderen, maar de examens verliepen goed. Ik begon er echt in te geloven. Zaterdagavond ben ik met Lisa iets gaan drinken. Wat te lang blijven hangen natuurlijk en zondag uitgeslapen. Stom want die maandagmorgen had ik examen wiskunde, waarvoor ik m'n zwaarste tekort moest ophalen. Dat werd weer een hele nacht doorstuderen dus.

3 Maar ook dat examen ben ik goed doorgekomen. Toen leek het niet meer stuk te kunnen. 's Anderendaags Engels, dat was altijd m'n beste vak geweest, en daarna enkel nog wat kleinere vakken die ook geen probleem mochten vormen. Het ideale moment dus om mezelf eens te belonen voor al die inspanningen, vond ik. Het was lekker warm weer en ik trok met een paar vrienden mee naar het park om er rustig van een jointje te genieten.

4 Het was al in de late namiddag toen ik thuiskwam maar ik maakte me niet echt zorgen. Deze cursus hoefde ik enkel 'ns te lezen om alles te onthouden. Dat dacht ik tenminste. Maar hoe ik me ook probeerde te concentreren, het wou niet lukken. Ik zat gewoon maar wat te dromen boven m'n boeken.

5 Tegen 's avonds begon ik toch te panikeren. Ik voelde me doodmoe, slaagde er niet in om een blad ineens gelezen te krijgen en ik moest nog zowat de hele cursus doornemen. Ik vroeg me af of het gewoon door de vermoeidheid kwam of door de weed en belde Frank op, hij was er ook bij geweest die middag. Frank had er ook last van gehad, het kwam door de zware weed, zei hij. Maar hij wist wel raad, hij zou meteen bij me langskomen. Een kwartier later stond Frank voor de deur. Hij haalde een doosje pillen boven en stopte het in m'n handen. Van de dokter gekregen, zei hij. Kan geen kwaad als je d'er niet mee overdrijft en het had hem goed geholpen. Hij had de hele cursus al geleerd.

6 Ik had weinig keus. Wou ik nog een kans maken om te slagen dan moest ik wel iets doen. Toen Frank vertrokken was, nam ik een pil, zonder er eigenlijk veel van te verwachten. Intussen probeerde ik wat te slapen. Na een uur of wat werd ik wakker. Dat slaapje had me blijkbaar wel deugd gedaan, ik voelde me uitgeslapen en fris. Ik zette me terug aan de boeken, en ineens leek het als vanzelf te gaan. Geloof het of niet, ik vond het zelfs leuk om te studeren. Ik had helemaal geen behoefte om eens te pauzeren, ik bleef gewoon verderwerken. Toen het ochtend werd, was ik nog altijd aan het lezen. Het examen verliep ook heel vlotjes. Net of er niets gebeurd was. Frank had gelijk, die pillen van hem werkten inderdaad fantastisch.

7 Toen ik thuiskwam, werd ik wel erg moe. Ik ben op bed gaan liggen en als een blok in slaap gevallen. Het was alweer laat toen ik wakker werd. Ik werd er wel wat moedeloos van, maar er zat weinig anders op dan nog 'ns zo'n pil te nemen. Ik kende het gevoel nu al en vond het al bijna normaal dat ik terug een hele nacht non-stop kon doorwerken. 's Morgens maakte ik me klaar om naar school te vertrekken, wou nog dag zeggen tegen m'n moeder, en toen werd het zwart.

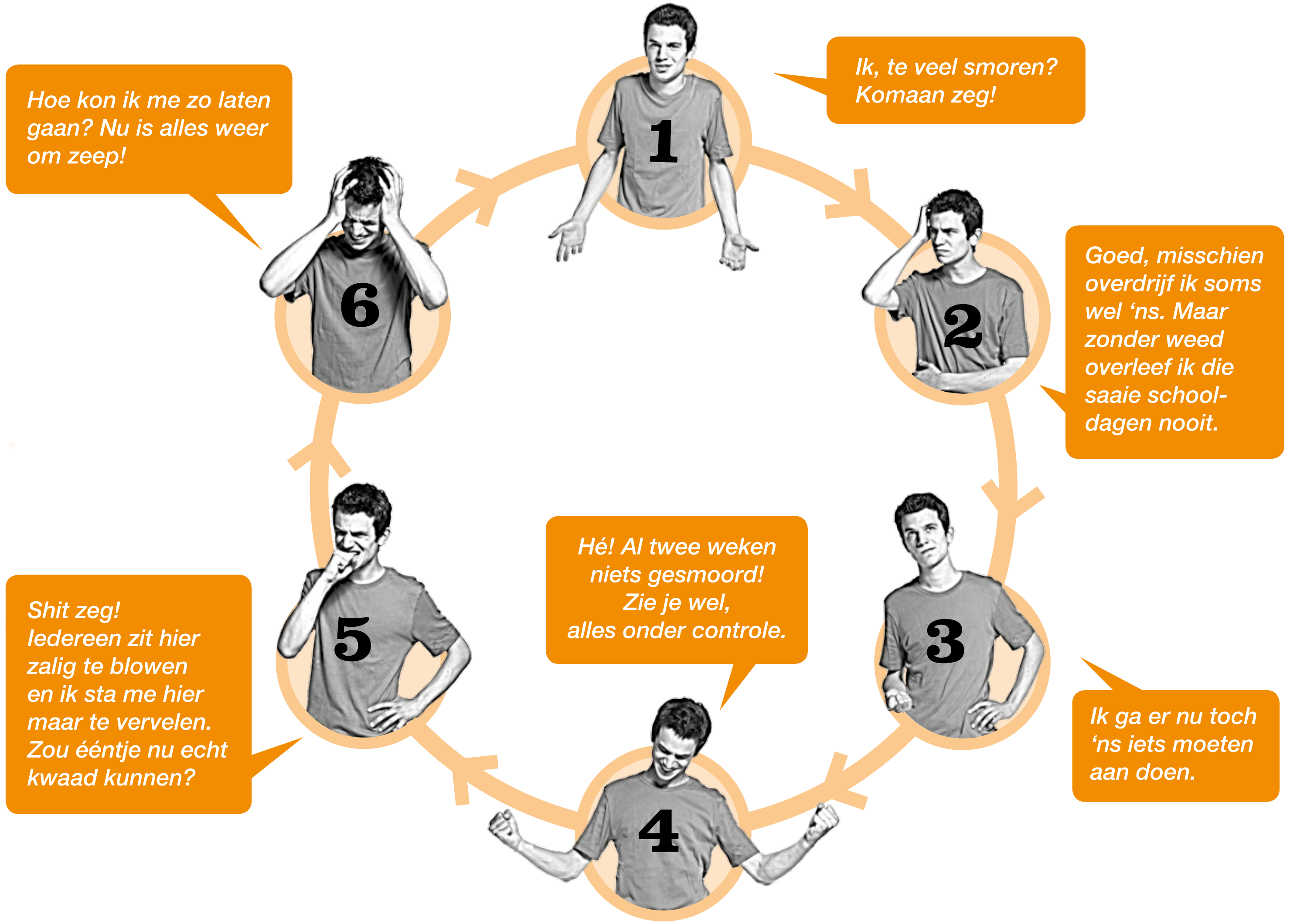
De cirkel

Stel: je maat zit dik in de shit. Hij blowt zich compleet de vernieling in. Jij, als goede vriend, wil dat niet zomaar laten gebeuren. Je wil iets doen. Da's heel goed van je. Maar hoe wil je dat aanpakken? Met een tijgersprong de joint uit z'n mond rukken? Of net zolang aan z'n kop zagen tot hij er mee stopt? Dan lees je toch best nog even verder.

Knoop eerst en vooral goed in je oren dat het zijn probleem is. Jij kan enkel proberen helpen, hij moet veranderen. Lukt dat niet, dan is het ook niet jouw schuld.
Ten tweede, veranderen kost tijd en veel moeite. Je vriend wordt niet van vandaag op morgen geheelonthouder. En al helemaal niet omdat jij dat hebt beslist. Misschien wil hij zelfs niet eens naar je luisteren. Wat doe je dan?

Hiernaast zie je de verschillende denk-stappen die je vriend moet nemen. Als je er een idee van hebt waar in de cirkel hij op dit moment zit, ben je al een eind op weg. Bij elke stap kan je hem best anders aanpakken.







1 No problemo

Je vriend heeft helemaal geen probleem. Tenminste, zo ziet hij het zelf: alles is perfect onder controle. Als je hem nu vraagt om te stoppen of te minderen, dan begrijpt hij niet eens waar jij je druk om maakt. En helemaal not done zijn uitspraken als 'jij maakt jezelf kapot' of 'jij bent verslaafd, zie je dat niet?' Tenzij je zin hebt in een flinke ruzie …

Wat kan je wel doen? Kies 'ns een rustig moment (in elk geval niet als hij stoned is) en vertel hem gewoon eerlijk dat jij je zorgen maakt. Het helpt als je daarbij over concrete situaties praat: 'jij bent altijd stoned' zal hem wellicht op stang jagen, maar 'ik vond gisteren dat je er erg stoned uitzag' zal hij moeilijk kunnen ontkennen. En als je zelf wil luisteren naar wat hij er leuk aan vindt, dan zal hij ook makkelijker praten over de minder prettige kanten. Praat ook over de gevolgen dat het gebruik heeft voor z'n leven en z'n relatie met jou: is hij veranderd als vriend? Gedraagt hij zich anders?



2 Misschien wel, maar …

Je vriend begint te twijfelen. Hij beseft dat hij overdrijft en wil dat er iets verandert. Maar wat precies, dat weet hij nog niet. Stoppen of minderen? Nu eens wil hij stoppen, dan is het al weer niet meer nodig. Of hij schuift de schuld op iets anders: 'als ik van die saaie school af ben …', of 'als m'n vrienden minder zouden gebruiken …'.

Krijg je nu heel erg zin om hem een schop onder z'n kont te verkopen zodat hij eindelijk 'ns beslist om te stoppen? Da's heel begrijpelijk, maar dat kan jij jammer genoeg niet uitmaken voor hem. Het is zijn leven, hij moet er zelf over beslissen. Je helpt hem beter door samen de voor en tegens op een rijtje te zetten. Bovendien moet hij er ook in geloven dat hij kan volhouden als hij wil stoppen. Wat peptalk van jouw kant kan dan ook geen kwaad.



3 De beslissing

Je vriend is z'n eigen getwijfel beu en wil nu echt een beslissing nemen. Dat wil niet zeggen dat hij onmiddellijk gaat stoppen. Misschien vindt hij het allemaal niet de moeite waard en blowt hij rustig verder. Of besluit hij gewoon wat te minderen. Maar ook als hij beslist om te stoppen, zijn er nog heel wat vragen: hoe wil hij het aanpakken? Wil hij zich laten begeleiden of niet? Welke organisaties kunnen hulp bieden? …

Je kan hem hier goed bij helpen. Verzamel informatie over organisaties die kunnen helpen. Bespreek de verschillende mogelijkheden die hij heeft en probeer dan concrete afspraken met hem te maken. Wat wil hij precies bereiken, op welke termijn, hoe. Maar onthoud dat hij zelf de beslissingen neemt.

4 Actie

Hij heeft beslist om te stoppen. Misschien gaat dat in het begin wel heel makkelijk. Maar het kan even goed dat hij zich meteen nog slechter voelt dan tevoren. In elk geval komt er wel 'ns een moment waarop hij gaat twijfelen. Of het allemaal wel zin heeft, of hij het zal kunnen volhouden …

Jij kan hem nu herinneren aan de afspraken die je met hem gemaakt hebt. Vraag hem ook wanneer hij het moeilijk heeft. Dan kan hij die situaties best proberen te mijden of zich er op voorbereiden. Probeer ook z'n zelfvertrouwen wat op te krikken. Bijvoorbeeld door hem een schouderklopje te geven voor alle inspanningen die hij nu al heeft geleverd.



5 Volhouden

Je vriend is nu al een tijdje gestopt. Misschien houdt hij dat wel voor altijd vol. Maar er blijft altijd nog een kans dat hij hervalt. Trekt hij weer op met de oude vrienden waarmee hij altijd blowde? Heeft hij nog niets gedaan aan de problemen waar hij mee zat? Het kan er voor zorgen dat hij terug begint te gebruiken.

Praat eens met hem over het risico dat hij kan hervallen. Hoe wil hij dat voorkomen? Hoe voelt hij zich tegenwoordig? Zijn er nog zaken die hem dwarszitten?



6 Terugval

Misschien was het een tegenslag. Of had hij iets om te vieren. Of gewoon een zwak moment …
Hoe het ook komt, je vriend is hervallen. Misschien gebruikt hij nu meteen zelfs nog meer dan vroeger. Het lijkt of alles van vooraf herbegint.

Ga nu niet panikeren. Veel mensen die proberen te stoppen, hervallen (en soms meer dan eens). Overtuig je vriend ervan dat alles niet meteen verloren is. Hij staat nu al zo ver, dit is gewoon een volgende fase waar hij door moet, waar hij uit moet proberen te leren.



Tom & Lisa

1 Toms moeder belde me op. Hij was thuis in mekaar gezakt en lag in het ziekenhuis. Ze maakte zich vreselijk ongerust. De dokters hadden drugs in z'n bloed gevonden, amfetamines. Ze zei dat ze ten einde raad was en vroeg of ik met hem wilde gaan praten.

2 M'n ouders waren compleet in paniek. Het woord 'drugs' was gevallen, ze wisten niet meer waar ze het hadden. Ze zagen me meteen al voor een verslaafde aan en eisten dat ik in therapie zou gaan. Pas nadat ze van de dokter hoorden dat ik eigenlijk gewoon oververmoeid was en na een nachtje rust alweer naar huis kon, kalmeerden ze wat. Toen ze eindelijk wilden luisteren, kon ik er hen dan van overtuigen dat het maar iets eenmaligs was. Ik vertelde het hele verhaal en gaf ook toe dat ik al 'ns een joint opstak. Hoeveel ik eigenlijk wel rookte durfde ik echter niet toegeven.
Ik beloofde hen dat ik ermee zou stoppen en vertelde dat ik nu in de eerste plaats bezorgd was om m'n examens. Daar leken ze wel begrip voor te hebben. We spraken af dat we het onderwerp zouden laten rusten tot na de examens zodat ik me daar volledig kon op concentreren.
En ik moet het eerlijk toegeven, m'n ouders hebben me echt wel goed gesteund tijdens die laatste examenweek. Over drugs is er toen geen woord gevallen en ze deden hun uiterste best om me op alle mogelijke manieren te helpen. Het verbaasde me wel een beetje na alles wat er gebeurd was, maar het deed echt wel deugd om te voelen dat ze zo achter mij stonden.
Na de examens zijn ze er wel op terug gekomen. M'n ouders geloofden wel dat die peppillen echt iets eenmaligs waren geweest. Ik had er zelf ook schoon genoeg van, dit wou ik echt niet nog een keer meemaken. Ze waren wel teleurgesteld dat ik hun vertrouwen had geschonden en hen nooit iets had verteld over m'n weedgebruik. Daarom wilden ze me ook niet zomaar geloven toen ik zei dat ik ermee ging stoppen. Ze wilden dat ik het komende halfjaar maandelijks m'n urine zou laten controleren door de dokter.



3 Tom leek toch geschrokken door heel die toestand. Hij moest nu wel toegeven dat hij z'n gebruik niet helemaal onder controle had. Terwijl hij zich had voorgenomen niet te blowen tijdens de examens, had hij er toch niet aan kunnen weerstaan, met alle gevolgen vandien. Hij leek er nu toch van overtuigd te raken dat hij eens moest beginnen remmen. Nu leek hij zich vooral zorgen te maken over de urinecontroles. Hij had z'n ouders niet verteld hoeveel hij wel blowde en vreesde dat hij een half jaar niets gebruiken niet zou volhouden.

4 In het begin was het eigenlijk gemakkelijker dan ik had gedacht. Door de examens had ik gewoon geen tijd om aan blowen te denken. Na de examens (ik was toch nog geslaagd!) viel die druk weg en dat was wel even moeilijk. Vooral als vrienden een joint rookten waar ik bij was, kreeg ik het soms knap lastig. Niet dat ik meteen zo'n zin kreeg in die joint. Het was meer omdat ik me er dan niet echt bij voelde horen. Iedereen was dan in de sfeer en aan het lachen en ik zat er maar wat bij. Na een tijdje begon ik dan ook minder en minder met dat groepje om te gaan. Ik begon ook in te zien dat we weinig uitvoerden. We hadden mekaar weinig meer te vertellen. De gesprekken die we voerden, gingen eigenlijk over niets. Alle plannen die we vroeger samen hadden zitten maken, er was na al die tijd niks van terechtgekomen.

Geperste Psycholoog

Misschien geloof je nog niet dat je met praten je vriend kan helpen veranderen. Sommigen denken dat je daarvoor gespecialiseerde psychologentruken nodig hebt. Daarom gingen we op jacht, vingen een volbloed psycholoog en persten er alle truken netjes uit. Uit de pap die overbleef hebben we de grootste brokken hier voor jou op smaak gesorteerd. Lepel ze op je gemak op, laat rustig verteren en je raakt zeker een eind op de goeie weg.





1). timing

Een goede babbel kan je niet starten op een slecht moment. Probeer er nooit met hem over te praten wanneer hij onder invloed is. Wacht op een rustig ogenblik waarop hij bereid lijkt om over zo'n onderwerp te praten. Dan kan je er voorzichtig over beginnen.

2). luister

Als je luistert, leer je meer dan als je praat. Slik je opmerkingen en kritiek even in en luister rustig naar wat hij over z'n gebruik vertelt. Je mag gerust ingaan op wat hij er zelf leuk aan vindt.

Dan vertelt hij misschien vanzelf dat het niet altijd OK is of dat hij soms ook te ver gaat. Als je daar dan even op doorgaat, kan je hem misschien aan het denken zetten.

3). vraag

Valt het gesprek vlug stil? Maakt hij zich met korte antwoorden van je vragen af? Probeer dan 'ns vragen te stellen waarop hij niet met een simpel 'ja' of 'nee' kan antwoorden. In plaats van 'heb je daar nu iets aan, aan dat gerief?' (antwoord: 'ja'), kan je bv. vragen : 'hoe voel jij je eigenlijk als je gebruikt?'

4). ik ik ik ik

Praat over wat jij zèlf voelt en doe dat in de 'ik'-vorm. Dus niet 'je gedraagt je als een klootzak als je gedronken hebt!'; maar bv. wel 'ik voel me echt niet goed bij je als je gedronken hebt.' Het klinkt misschien wat melig, maar is het proberen zeker waard, want het werkt bijna altijd.

5). benadruk

Herhaal af en toe kort wat hij zegt. Dat geeft hem het gevoel dat je echt naar hem luistert. Je kan zo ook checken of je hem wel goed hebt begrepen, en bovendien benadruk-ken wat je belangrijk vindt (als hij bv. zei dat hij zich soms niet goed voelt, kan je dat nog 'ns duidelijk herhalen). Doe dit wel niet te veel en doe het subtiel, anders kom het nogal lullig over.

6). geduld

Bewaar in elk geval je geduld. Word je kwaad en ga je hem beschuldigen of verwijten, dan krijg je enkel ruzie en riskeer je dat alle moeite voor niks is geweest.

7). doe normaal

Ga niet de therapeut uithangen. Je vriend heeft het meest aan jou zoals je bent. Deze tips helpen je gewoon wat beter bewust te zijn van wat je anders misschien ook doet. Vind je dat sommige tips voor jou onnatuurlijk overkomen, dan pas je ze beter niet toe.

8). vraag advies

Je zal misschien zelf ook met een pak twijfels en vragen zitten. En die kan je niet bij om het even wie kwijt. Je kan er wel - in alle vertrouwen en vaak ook anoniem - bij heel wat organisaties mee terecht. Je vindt er een aantal achterin dit boekje. Je moet je bovendien realiseren dat als je vriend een echt ernstig drugprobleem heeft, je het niet alleen zal aankunnen. Twijfel dan niet om hulp in te roepen. Hetzij van zo'n organisatie, hetzij van zijn of jouw ouders of iemand anders. Misschien krijg je er even ruzie door met je vriend, maar da's nog altijd beter dan niets doen en toe te kijken hoe hij er een zootje van maakt ...



Tom & Lisa

1 Ik begon Lisa's houding stilaan beter te begrijpen. Het moet voor haar vaak onuitstaanbaar zijn geweest als ik met mijn stonede kop tegen haar zat te lullen. Een geluk dat zij er nog was om me te steunen want het was een erg verwarrende periode voor mij. Ik begon toen pas te beseffen in wat voor roes ik de hele tijd had rondgelopen. Smoren is in het begin wel leuk maar als je het te vaak gaat doen, vlakt het je af. Je voelt je nooit eens ècht goed of slecht, je zit de hele tijd in dezelfde wazige toestand. Als je er dan mee stopt, duurt het wel een tijd eer je weer met je eigen gevoelens overweg kan. Alles lijkt je te overvallen. Sommige dagen voelde ik me echt rotslecht, en dan kon ik een beetje steun best gebruiken.

2 Tom was wel blij dat hij van de weed af was, maar hij had het toch moeilijk. Het leek soms of hij al z'n zelfvertrouwen kwijt was. Hij had het in z'n kop gestoken dat hij niets kon, dat hij niets waard was, dat hij al die tijd gewoon met blowen had verspild en iedereen bedrogen had. Het was vaak erg moeilijk om dat uit z'n hoofd te praten.

3 Op een avond gaf een van m'n beste vrienden een feestje. Het was supertof, we hadden allemaal al wat te veel gedronken, en voor ik er erg in had zat ik met een joint tussen m'n vingers. Alles kwam meteen terug. Ik voelde me zalig rustig en bleef de hele avond maar doorblowen. 's Anderendaags werd ik wakker met een enorm rot gevoel. Ik dacht dat alles terug om zeep was, dat het me toch nooit zou lukken om te stoppen. De vier dagen die daarop volgden, heb ik compleet stoned doorgebracht. Tot ik Lisa terugzag. Toen ze me aankeek kon ik wel door de grond zakken. Ik hoorde mezelf al m'n beloftes herhalen. Het was alsof er iets in me brak. Ik heb toen een paar uur aan een stuk als een klein kind zitten huilen.

4 Tom zat er nu compleet door. Hij smeekte me z'n ouders niets te vertellen maar ik maakte me nu toch echt zorgen. M'n beste vriendin zei dat hij verslaafd was en dat ik hem gewoon moest dumpen, maar dat ging me toch te ver. Hij zat vast, was radeloos omdat hij voelde dat hij zichzelf niet in de hand had, maar volgens mij was hij niet echt verslaafd. Ik heb toen het nummer gebeld van een hulpverleningsinstelling die 'ns op school was geweest. Ik mocht meteen langsgaan. Die mensen hebben me duidelijk gemaakt dat ik de problemen niet voor Tom kon oplossen, dat hij dat zelf zou moeten doen. Het goede was, zeiden ze, dat Tom nu zelf besefte dat hij met een probleem zat. Ik kon enkel proberen om dat besef bij hem te versterken zodat hij zich zou willen laten helpen.

5 Naar zo'n organisatie stappen, het was het laatste waar ik zin in had. Aan een totaal onbekende over je leven gaan zitten vertellen, ik vond het maar niks. Maar ik voelde me op dat moment zo onzeker en ik wou Lisa niet meer teleurstellen, dus deed ik het voor haar. En tot m'n verwondering viel het ook best mee. Die mensen deden gewoon normaal. De eerste keer praatten we wel wat over mezelf en m'n gebruik, maar ook over muziek en school en zo ... ik voelde me al snel op m'n gemak. Ze stelden me ook gerust dat het heel normaal is dat je hervalt als je probeert te stoppen. Ze hielpen me daar de dingen terug op een rijtje te zetten. En ze leerden me ook naar de goede kanten van mezelf te kijken. Ik mocht mezelf best OK vinden.

Nu ben ik er al een half jaar kunnen afblijven. Af en toe heb ik er nog wel 'ns zin in, maar ik heb geleerd het onder controle te houden. Ik had nooit gedacht dat ik nog zo fier zou zijn dat ik niet zou gebruiken. Als ik terugkijk naar heel die periode vind ik het vooral jammer dat ik zoveel tijd heb verloren. Alhoewel het toen in het begin allemaal leuk leek, denk ik er dan ook liever niet te vaak meer aan terug.



Hulp in de buurt

Bij **De DrugLijn** kan je terecht voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Wil je een persoonlijk gesprek? Dan kan je met hen bellen, skypen of chatten. Ook wie mailt, krijgt een persoonlijk antwoord.

Zoek je graag zelf je info of advies, neem dan een kijkje op www.druglijn.be.

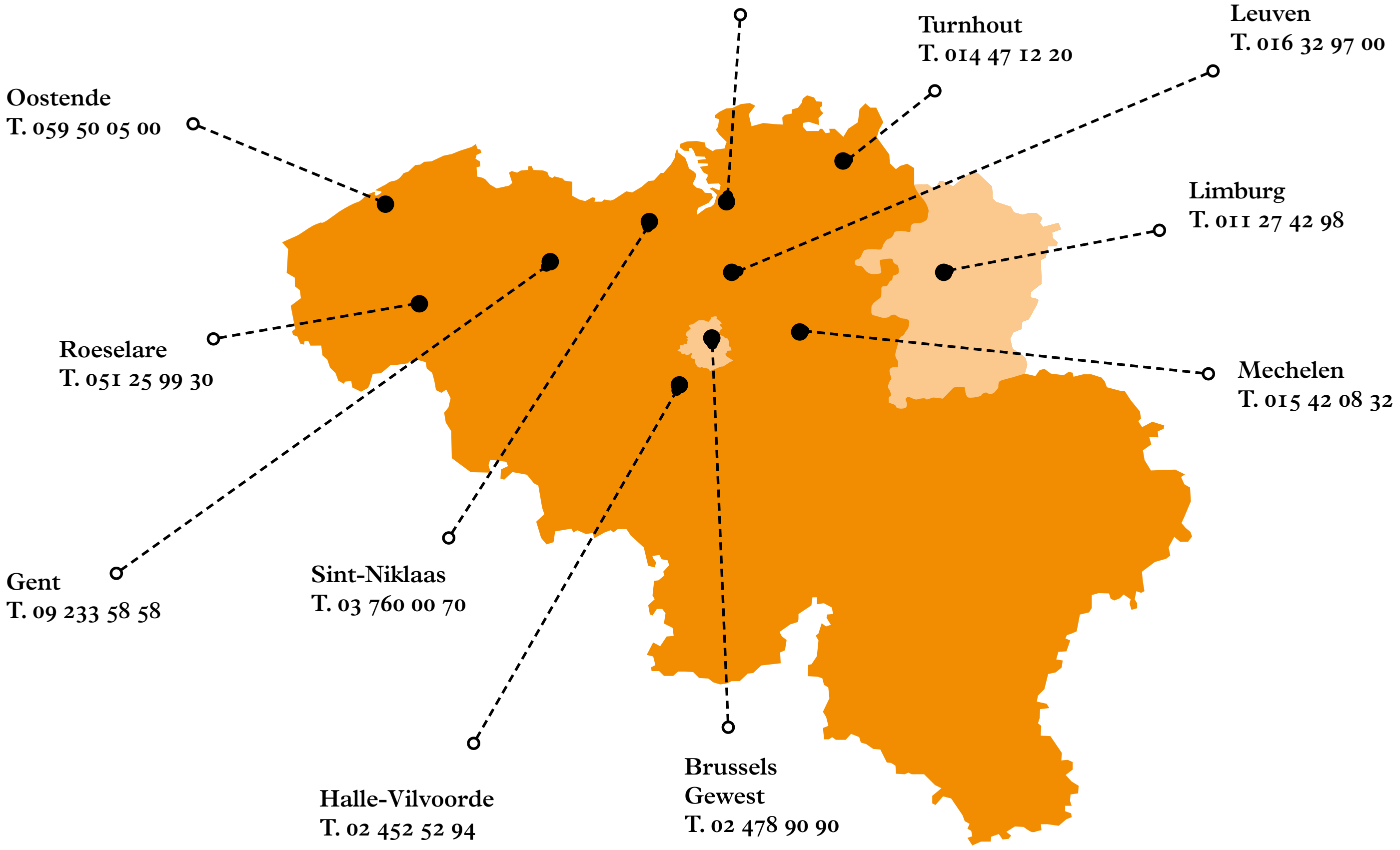
Onder het *Drugs ABC* vind je uitleg over alle soorten drugs: van de effecten over de risico's tot de wetgeving.

Bij *Aan de slag*, kan je gratis je kennis en je gebruik testen. Na deze lessen vul jij de kennistest over cannabis in met je ogen dicht! Via andere testen kom je te weten hoeveel alcohol te veel is en bijvoorbeeld of Poker een behendigheidsspel is.

Verder geeft *De DrugLijn* je nog tips over hoe je zelf kan minderen of stoppen en wat je kan doen als je bezorgd bent over iemand omdat hij of zij veel drinkt, gebruikt, gamet enzovoort.

Bel **078 15 10 20**. Ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen) vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief
Check www.druglijn.be. Stel je vraag via mail, Skype of chat. Je krijgt steeds een antwoord op maat.

Preventiewerking verbonden aan het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in jouw regio.



Colofon

Deze publicatie is een realisatie van CAT Infopunt - deelwerking CGG Eclips v.z.w. - en VAD v.z.w.

Concept en redactie: Christophe Kino - CGG Eclips vzw, Ilse Bernaert - VAD.
Vormgeving en fotografie: we are the future - Wim vandersleyen

V.U.: Guido Schelfaut, CGG Eclips v.z.w., Elyzeese Velden 74, 9000 Gent.

De personen op deze foto's zijn figuranten.
Zij zijn onder geen enkele vorm persoonlijk betrokken bij de inhoud van dit drukwerk.

VAD
VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

CGG Eclips vzw

Met steun van de Vlaamse overheid

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

